Pizza Muuuy Vegetariana

Prep time: 30 minutes

Cook time: 15 minutes

Makes: 6 Servings

Ingredients

1 1/4 cups yogurt sin grasa
4 teaspoons sazonador de herbas
1 cup frijoles negros, remojados y escurridos
1 masa pre-hecha de Pizza de 16 pulgadas
4 cups queso mozzarella, descremado, rallado
2 cups Zanahorias, ralladas
3/4 cup pepino, picado
8 tablespoons pimiento rojo, picado
1 cup brócoli, picado

Directions

1. En un tazón, mezcle el yogurt y condimento de hierbas. Déjelo a un lado.
2. En otro tazón, machaque los frijoles negros, luego mézclelos con la mezcla de yogurt. Déjelo a un lado.
3. Coloque la masa de pizza integral en una bandeja para hornear de 18 "x 26", cubierta de papel encerado. Hornee durante 15 minutos a 375 grados F hasta que la masa esté dorada, y déjela enfriar.
4. Esparza 2 1/4 tazas de la mezcla de yogurt/frijol en la masa de pizza.
5. Distribuya uniformemente el queso y los vegetales sobre la pizza.
6. Corte en seis rebanadas y sírvalo.

Notes

Tamaño de la porción: 1 rebanada